



いきいき健康情報!!

*マスクを着用してお越しください。
また、当日自宅で検温し、体調不良時はご連絡ください。

問 保健センター ☎ 042(588)5426



♪お母さんと子どもの健康【会場・保健センター】 ※各事業へ母子手帳は必ずご持参ください。

事業名	期日	時間	申込	持物	その他
母子相談事業	① 5/7(金) ② 6/4(金)	9:30~11:30	申込 予約制		健診の詳細は、こちらから日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。
乳幼児歯科相談	① 5/6(木) ② 6/3(木)	9:00~10:15	申込 予約制		※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	5/27(木)	13:00~13:15	申込 予約制		
3歳児健康診査	5/14(金)	13:00~13:15	申込 予約不要		※対象者の事前通知有
3歳児歯科・フッ化物塗布	5/20(木)	9:00~11:00	申込 予約制		※3歳児健康診査時に予約
3・4か月児健康診査 産婦健康診査	5/21(金)	13:00~13:15	申込 予約不要		※対象者の事前通知有
50 両親学級(休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事講話	5/16(日)	9:30~11:30	申込 予約制 (1人での参加可能)	持物 筆記用具、飲物	妊婦歯科健診及び両親学級の詳細は、こちらから▲日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。
50 両親学級平日クラス 歯科医師・歯科衛生士の講義	5/27(木)	13:30~15:30	申込 予約制 (1人での参加可能)	持物 筆記用具、飲物	
50 両親学級平日クラス 助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児)	6/3(木)	13:30~15:30	申込 予約制 (1人での参加可能)	持物 筆記用具、飲物	離乳食教室の詳細は、こちらから▲日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。
離乳食教室(中後期) 調理実習(野菜スープの作り方等)と試食	5/11(火)	9:45~11:30	申込 予約制	持物 エプロン、バスタオル1枚	

♪健康全般に関する学習・体操など(費用無料)

事業名	期日	時間	会場	申込	持物
50 健康栄養相談	① 5/7(金) ② 6/4(金)	9:00~11:30	保健センター	申込 予約制	管理栄養士・保健師による相談。6月は歯科衛生士による相談あり。お一人30分、個別に相談できます。
50 栄養指導 『食べる事からアンチエイジング』	5/18(火)	10:00~11:30 (※)	本宿老人福祉センター	申込 予約制	テーマ:「認知症予防」管理栄養士の講話・メニューの紹介

♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料)

事業名	期日	時間	会場	申込	持物
50 スクエアステップ	5/13(木)	10:00~11:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約制	リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ 定員 10人 講師 敕使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	5/20(木)	10:00~11:00 (※)	大久野老人福祉センター	申込 予約制	呼吸で氣・血の流れをよくする氣功。五臓六腑を元気にし、免疫力のアップをはかります。/ 定員 7人 / 講師 岩尾悦子氏
50 ヨガ教室	5/26(水)	10:00~11:00 40歳以上	保健センター	申込 予約制	定員 15人 / 講師 NPO ヨガ協会インストラクター
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00~15:00	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 要予約(当日正午まで厳守)	ふれあいセンター直接・電話申込(☎042-597-4040)
50 男性限定水中歩行教室	5/26(水)	(※)	保健センター	各定員 6人	持物 水着、水泳帽、タオル、飲物

学習・栄養・運動の対象: 町内在住おおむね40歳以上 / (※) おおむね60歳以上 持物: 運動できる服装でタオル、飲物 50マーク: ひのでちゃん行政カード元気健康ポイント対象事業

(有料広告)



OKUNO EYE CLINIC
おくの眼科
OKUNO EYE CLINIC

診療時間 ※日曜・祝日は休診日となります。

	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
15:00-18:00	○	○	○	—	○	—

医師紹介

院長 奥野 孟
医学博士 眼科専門医



※送迎サービスあり ※コンタクトレンズ・日帰り白内障手術

〒197-0804 東京都あきる野市秋川4-2-5 TEL.042-532-7707

あきる野 おくの眼科

駐車場10台あり